

Co możesz zrobić, kiedy doświadczasz przemocy?

Porozmawiaj z kimś komu ufasz. Przełam milczenie. Zwróć się o pomoc do przyjaciół, rodziny, sąsiadów. Nie wstydź się. Za przemoc odpowiedzialny jest ten, kto Cię krzywdzi, a nie Ty.

Zadzwoń do „Niebieskiej Linii”. Nasi psychologowie życzliwie z Tobą porozmawiają i pomogą ustalić najlepsze i odpowiednie dla Ciebie rozwiązanie.

Nie usprawiedliwiaj przemocy. Nikt nie ma prawa Cię bić ani krzywdzić w jakikolwiek sposób! Za przemoc zawsze odpowiedzialna jest osoba, która ją stosuje, a nie Ty.

Wzywaj policję (tel. 997 lub 112) w każdej sytuacji zagrożenia. Za każdym razem domagaj się wypełnienia "Niebieskiej Karty". Policja ma obowiązek zareagować na Twoje wezwanie i zapewnić Ci bezpieczeństwo.

Szukaj pomocy u specjalistów. Ustal, gdzie w Twojej okolicy znajduje się punkt konsultacyjny, ośrodek pomocy społecznej, specjalistyczny ośrodek dla ofiar przemocy, poradnia odwykowa czy ośrodek interwencji kryzysowej. Kiedy uzyskasz wsparcie, pomoc i informacje – poczujesz się pewniej.

Zdobывaj wiedzę prawną. Pamiętaj, że przemoc w rodzinie jest przestępstwem ściganym z urzędu. Często złożonych sytuacji rodzinnych nie da się rozwiązać bez uruchomienia procedur prawnych, takich jak: alimenty, eksmisja czy ograniczenie władzy rodzicielskiej. Poznaj swoje prawa!

Uwierz, że masz w sobie siłę, żeby zmienić swoje życie.

Pamiętaj, jest na świecie wiele osób, które uwolniły się z destrukcyjnych związków i przestały doznawać przemocy. Ty także możesz być jedną z nich.